

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет  
Протокол № 1 от «02» 09.2025г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮОЦФС»  
А.В. Татаринов  
Приказ 141-П от 02.09.2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО – ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА»

Направленность: физкультурно – спортивная  
Срок реализации программы: 1 года  
Уровень программы: стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 6-9 лет

Составитель:  
Педагог дополнительного образования МБУДО  
«ДЮОЦФС» Данилишин Д.М.

г. Ялта  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи стартового уровня .....	7
1.3. Учебный план стартового уровня программы .....	7
1.4. Содержание стартового уровня программы .....	8
1.5. Планируемые результаты стартового уровня .....	12
1.6. Календарный учебный график стартового уровня .....	13
2. Воспитательный потенциал программы .....	14
3. Комплекс организационно – педагогических условий .....	17
3.1. Условия реализации программы .....	17
3.2. Формы аттестации .....	23
Список использованной литературы.....	25
Приложение 1. Оценочные материалы.....	27
Приложение 2. Квалификационные и разрядные требования .....	29
Приложение 3. Лист корректировки программы .....	35
Приложение 4. Календарно – тематический план .....	36
Приложение 5. План воспитательной работы .....	42
Приложение 6. План – конспект занятия .....	45

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»; на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- № 309 Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Федерации Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об

утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 №1338-р);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 № АБ-254/06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»;

– Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеский центр по физкультуре и спорту» муниципального округа город – курорт Ялта Республики Крым.

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная. Путём реализации программы раскрываются возможности центра в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни.

**Актуальность программы заключается в том, что «Дзюдо»** - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

**Новизна программы** данной программы заключается в привлечении детей с 6 лет к систематическим занятиям дзюдо, развитию основных физических качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа включает в себя углубленное изучение теоретической основы вида спорта дзюдо.

**Отличительной особенностью программы** заключается в том, данная программа определяет стратегическую направленность в развитии МБУДО «ДЮОЦФС» и является основным документом, ориентирующим тренера на многолетнюю подготовку спортсмена. Материал скомпонован по блокам: для спортивно оздоровительных групп, групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Программный материал практических занятий представлен в форме групповых тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств или комплекса качеств, а также по видам подготовки, в зависимости от задач, поставленных на каждом этапе тренировочного процесса

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной программы «Дзюдо – олимпийский вид спорта» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном

виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 9 лет. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

#### **Возрастные особенности детей.**

В возрасте 6-9 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

**Объем и срок освоения программы:** срок освоения – 1 год.

**Уровень программы:** стартовый.

**Форма обучения:** очная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы: 6-9 лет. При зачислении необходимо иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Состав групп – постоянный. Максимальное количество детей в группе – 24 человека.

Занятия проходят в групповой форме.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

- групповая форма обучения;

- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видео записей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико - восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

#### **Основные формы тренировочного процесса:**

- теоретические занятия;
- индивидуальная;
- групповая и командная тренировка;
- педагогический и медицинский контроль.

**Состав групп – постоянный.**

Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе от 15 до 24 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

#### **Продолжительность и режим занятий:**

СОГ - 4 часов в неделю (144 часа в год), 2 раза в неделю по 2 часа. Длительность академического часа 45 мин.

Режим занятий детей устанавливается в соответствии с Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 № «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО – ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА»**

**Цель программы:** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

### Задачи программы:

➤ *Образовательные:*

- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

➤ *Личностные:*

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

➤ *Метапредметные:*

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО – ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТА»

Таблица 1.

№ п/п	Разделы программы	Стартовый уровень			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка спортсменов	10	10	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	53	0	53	Выполнение упражнений
3	Специальная физическая подготовка	37	0	37	Выполнение упражнений
4	Технико – тактическая подготовка	29	0	29	Выполнение упражнений
5	Учебные схватки	9	0	9	Выполнение упражнений
6	Медицинский контроль	2	2	0	Устный опрос
7	Контрольные, контрольно – переводные нормативы	2	0	2	-
8	Инструктаж по охране труда	2	2	0	-
9	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий			
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>-</b>

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Теоретическая подготовка спортсменов (10 часов)

#### 1.1. Развитие дзюдо в Крыму и Российской Федерации

Физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Существенный прогресс произошел в развитии физкультурно-спортивной работы среди инвалидов. Российский спорт как сфера деятельности, образ жизни находится на стадии трансформации.

История развития в Крыму. Ведущие специалисты в крымской истории развития дзюдо и самбо. Новейшее время.

#### 1.2. Правила дзюдо

Весовые категории. Оценки. Татами. Фазы схватки. Фазы выполнения приёмов. Технический арсенал. Пояса и ранги.

#### 1.3. Техника безопасности при выполнении технических приемов

Техника безопасности во время занятий по физической подготовке:

- приходить на занятие в соответствующей комфортной спортивной форме или другой форме (если определено), которая не ограничивает движения;
- во время проведения занятий на открытом воздухе одеваться в соответствии с погодными условиями;
- ногти должны быть коротко и опрятно обрезанные, чтобы не исцарапать себя и партнера. Волосы опрятно убраны;
- перед занятием снять с себя все предметы и украшения, которые могут травмировать себя или партнера (цепочки, перстеньки, ремни с металлическими пряжками, значки, сережки);
- предупредить инструктора о плохом самочувствии и/или травмах в начале занятия;
- придерживаться дисциплины на занятии и внимательно слушать команды инструктора;
- выполнять все действия лишь по команде инструктора и по команде немедленно их прекращать;
- приступать к проведению основной части занятия лишь после проведения подготовительной части занятия — разминки (20-30 минут);

- не приступать к выполнению упражнений и приемам, не понимая техники их выполнения;
- перед изучением и выполнением бросковой техники выучить приемы самостраховки, чтобы не травмироваться при падениях;
- быть внимательным и отслеживать все, что происходит вокруг, в т.ч. следить за действиями других занимающихся, чтобы не было столкновений;
- после падения сразу вставать, чтобы снизить риск попадания под другую пару;
- броски и другие технические действия выполнять лишь на безопасном расстоянии от стен и других предметов и только от центра к краю ковра;
- болевые приемы проводить осторожно, постепенно прикладывая усилия. После подачи партнером условного сигнала о избыточных болевых ощущениях, немедленно прекратить действия, которые могут привести к травмированию;
- при выполнении удушающих приемов необходимо помнить, что при правильно проведенном удушении партнер уже через несколько секунд может потерять сознание и не сможет подать сигнал об избыточных болевых ощущениях;
- при необходимости оказать первую доврачебную помощь, а в случае травмы или плохого самочувствия обратиться к педагогу.

#### *1.4. Гигиена, закаливание и режим юных борцов*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные понятия правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Роль спортивного режима и питания.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (53 часа)**

Упражнения для развития общих физических качеств:

*Силы:* гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (37 часов)**

В группах начальной подготовки первого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

*Поединки для развития выносливости:* в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

*Поединки для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Поединки для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Тяжелая атлетика. Для развития силы. Бокс. Для развития быстроты. Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития силы - партнер на плечах – приседания. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

#### **Раздел 4. Техничко – тактическая подготовка (29 часов)**

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов.

–Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

–Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

–Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

–Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону.

–Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

#### **Раздел 5. Учебные схватки (9 часов)**

С повышением уровня подготовленности борцов учебные схватки (якусоку рэнсю) усложняются следующим образом:

1. Тори (отрабатывающий) и укэ (пассивный) чередуются, допустим, через каждые две минуты, то есть укэ превращается в тори, а тори — в укэ. Такой простой способ отработки используется на первом этапе обучения.

2. Не определяя, кто тори, а кто укэ, партнеры создают ситуации для поочередного выполнения приема. Для этого необходима определенная техническая подготовленность.

3. Ограничивается площадь передвижения. Тренировка напоминает утиками.

4. Площадь перемещения увеличивается. Условия учебных схваток приближаются к условиям реальных схваток.

5. Схватки проводятся с борцами разного роста и веса.

#### **Раздел 6. Медицинский контроль (2 часа)**

Самоконтроль в процессе спорта. Дневник самоконтроля. Беседы с медработником на тему: «Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития борца».

## Раздел 7. Контрольные, Контрольно-переводные нормативы (2 часа)

Сдача нормативов согласно календарно – учебному графику.

## Раздел 8. Инструктаж по охране труда (2 часа)

Проведение инструктажей по охране труда среди обучающихся с соответствующим внесением записей в журналы.

### 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

#### «ДЗЮДО – ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД СПОРТУ»

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

### 1.6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ

Таблица 2

№ п/п	Разделы учебной программы	Кол-во часов за год	Кол-во часов за месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.1.	Развитие дзюдо в Крыму	1						1			
1.2.	Правила дзюдо	3	1		1				1		
1.3.	Техника безопасности при выполнении технических приемов	3	1			1				1	
1.4.	Гигиена, закаливание и режим борцов	3		1			1				1
<b>ВСЕГО</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
2.	Общая физическая подготовка	53	5	6	6	6	6	6	6	6	6
3.	Специальная физическая подготовка	37	4	4	5	5	4	3	4	4	4
4.	Технико – тактическая подготовка	29	3	4	3	3	3	3	4	3	3

5.	Учебные схватки	9		1	1	1	1	1	1	2	1
6.	Врачебный контроль	2	1				1				
7.	Контрольные, Контрольно-переводные нормативы	2					1				1
8.	Инструктаж по охране труда	2	1				1				
9.	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий									
<b>ВСЕГО</b>		<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

Начало учебного года - 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая. Начало учебных занятий не ранее 09:00, окончание – не позднее 20:00. Продолжительность учебного года 36 недель. Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБУДО «ДЮЦФС», включая каникулы. Объем занятий программы «Дзюдо – олимпийский вид спорта» составляет 144 часа.

Контрольные нормативы сдаются 2 раза в год.

## 2. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Важным условием успешной работы с юными спортсменами являются единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

#### **Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

#### **Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к отечественным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:*

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные

сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

### **3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

#### **3.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

##### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует – Данилишин Дмитрий Михайлович – педагог дополнительного образования, мастер спорта по самбо, судья 1-ой категории, педагогический стаж более 10 лет.

##### **Материально – техническое оснащение на 1 группу (до 24 человек):**

Таблица 3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер татами	штук	2
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	1
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	1
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
7	Мат гимнастический (поролоновые)	штук	2
8	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	5
9	Мячи:		
9.1	баскетбольный	штук	2
9.2	футбольный	штук	1
10	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**Особенности организации образовательного процесса:** обучение по программе происходит в очном формате. Изучение некоторых тем возможно в дистанционном режиме. Так же на дистанционное обучения переводится программа в период карантина или в активированные дни.

### **Методы обучения:**

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Педагогические технологии:**

*Технологии обучения здоровью реализуются в следующих аспектах:*

- программы обучения здоровью;
- оздоровительные средства и мероприятия;
- формы оздоровления организма в период летнего отдыха;
- содействие психическому здоровью личности.

*Технологии укрепления здоровья и воспитание физической культуры детей, подростков, молодежи эффективно содействуют физкультурно-спортивной деятельности занимающихся дзюдо, мотивом которой является*

удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эти технологии направлены на повышение физической культуры занимающихся, заключающейся в:

- осознанной потребности в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования;

- наличие теоретических знаний о здоровье человека, формирования осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, успешном их применении на практике;

- владение двигательными умениями и навыками дзюдо и других физических упражнений для решения задач самосовершенствования;

- достижения личной физической культуры, выражающейся в умении организованно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

Применение *технологий укрепления здоровья в занятиях дзюдоистов* позволяет формировать двигательные умения и навыки, повышать физическую работоспособность, содействовать пропорциональному развитию тела и формированию правильной осанки. В процессе изучения теории дзюдо занимающимися усваиваются знания, относящиеся к сфере физической культуры личности. На занятиях дзюдо во взаимодействии дети и подростки проявляют положительные личностные качества – нравственные, эстетические интеллектуальные, волевые.

*Оздоровительные технологии* повышают физическую подготовленность занимающихся и укрепляют их здоровье. В практике применяют два вида таких технологий:

- а) спортивно-оздоровительные технологии(основаны на упражнениях дзюдо и других видов спорта). Они усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффективность воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями;

- б) физкультурно-оздоровительные технологии включают технику дзюдо и направлены на профилактику, коррекцию и минимизацию отклонений состояний здоровья (нарушение осанки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Требования к тренировочному занятию, его структуре и направленности Тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса.

**К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:**

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Образовательная программа базируется на следующих методических **принципах:**

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. На этап СОГ зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 5-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача – педиатра и прошедшие отбор. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

### 3.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

#### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

#### *В работе применяются такие виды контроля:*

- входящий (в начале учебного года, с целью определения уровня подготовки ребенка и определение его в соответствующую группу);
- текущий (в течение учебного года, для оценки усвоения учащимися изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения;
- промежуточный за первое полугодие (по окончании первого полугодия, для определения освоения учащимися программного материала);
- промежуточный (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программного материала);
- итоговый (в конце учебного года, с целью определения освоения учащимися программы).

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

**Промежуточная аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания программы.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮЦФС являются:

- сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе по дзюдо);
- участие в соревнованиях различного уровня.

**Итоговая аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью определения степени освоения образовательной программы.

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной предпрофессиональной программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по физической и теоретической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по программе.

**Критерии оценки уровня практической подготовленности:**

- **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей выполняет практические задания с элементами творчества).

- **СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ** - у обучающегося объем усвоенных умений и навыков составляет 79%-50%, (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога, в основном выполняет задания по образцу)

- **НИЗКИЙ УРОВЕНЬ** - обучающийся овладел менее чем на 50% предусмотренных умений и навыков (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога).

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О. , Кащавцев В.В., Клименко Т.П. «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.

2. Акопян А.О. и др. «Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». – М. Советский спорт, 2003.

3. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.

4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А., Спортивная борьба: Учебное пособие/. - М.: Просвещение, 1993.

5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.

6. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Кришук С.И. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.

7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010.

8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/ - М.: Физическая культура, 2010

9. Путин В.В., Шестаков В., Левицкий А. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».

10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2000

11. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

12. Министерство образования и наук РФ <http://минобрнауки.рф/>

13. Федерация дзюдо <http://www.judo.ru/>

### *Дополнительная литература для обучающихся и их родителей:*

1. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев//. – М.: Просвещение,

1993.

2. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе / М.Н. Лукашев// – М.: Молодая гвардия, 1982.

3. Лукашов М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев// – М.: ФиС., 1986.

4. Лукашов М.Н. Слава былых чемпионов / М.Н. Лукашев//. – М.: ФиС, 1976.

5. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

6. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: нападение / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1982.

7. Рудман Д.Л. Самбо: техника борьбы лежа: защита / Д.Л. Рудман//. – М.: ФиС, 1983.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Программа тестирования:

- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши). Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.
- 10 кувырков (сек). Сесть в присед поставить руки ладонями на ковер, прижать голову к груди, толкнуться ногами, перекатиться по округлой спине, захватить руками голени ног, выйти в присед. Повторить упражнение 10 раз.
- 10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек). Захватить партнера левой рукой под локтем его правой руки, а правой рукой-левый отворот куртки, сделать шаг левой ногой вперед-влево, правую ногу поставить сзади правой ноги так, чтобы подколенный сгиб касался подколенного сгиба ноги партнера, сгибаясь потянуть партнера влево-вперед и бросить через свою правую ногу на ковер.

<b>ЮНОШИ</b>		<b>6 - 9 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка Нормативы</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>ОФП</b>	Челночный бег 3x10м(сек)	9,8	10,1	10,4
	Прыжок в длину с места(см)	140	130	120
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	1
<b>СФП</b>	10 кувырков вперед (сек)	17.5	18.0	18.5
	10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек)	21.0	24.0	28.0
<b>ДЕВУШКИ</b>		<b>7 - 10 лет</b>		
<b>Контрольные / оценка Нормативы</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>ОФП</b>	Челночный бег 3x10м(сек)	10,4	10,6	10,9
	Прыжок в длину с места(см)	130	125	120
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	7	5
<b>СФП</b>	10 кувырков вперед (сек)	18.2	18.7	19.1
	10 бросков (задняя под-ка, через бедро, сек)	21.6	24.4	28.2

### **Обязательная техническая программа**

<b>№</b>	<b>Тест</b>	<b>Норматив</b>
1	Забегани на борцовском мосту.	Педагогическая оценка
2	Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост».	Педагогическая оценка
3	Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост».	Педагогическая оценка

1. Забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

2. Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

3. Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

## КЛАССИФИКАЦИОННЫЕ И РАЗРЯДНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Минимальные классификационные и разрядные требования:

ГНП	1	Белый пояс	
ГНП	2	Желтый пояс	
УТГ	1	Оранжевый пояс	
УТГ	2	Оранжевый пояс	
УТГ	3	2 кю. Зеленый пояс	2 спортивный разряд
УТГ	4	1 кю. Коричневый пояс	1 спортивный разряд, КМС
УТГ	5	1 дан. Черный пояс	МС

#### 6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90° шагом вперед

на 90° шагом назад

на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180° круговым шагом вперед

на 180° круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево

Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

### УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

### 5 КЮ. Жёлтый пояс.

#### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

#### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

### 4 КЮ. Оранжевый пояс.

#### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

#### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

### 3 КЮ. Зелёный пояс.

#### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Эко-отоши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу в скручивании под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томозэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»

Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

## КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Оури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

*2 КЮ. Синий пояс.*

## НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед

Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

*1 КЮ. Коричневый пояс.*

### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад

Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томозэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки
Аши-гарами	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

**Лист корректировки дополнительной общеразвивающей программы  
«Дзюдо – олимпийский вид спорта» в соответствии с Методическими  
рекомендациями РК от 23.06.2021г. №4/4 стр.40**

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>На основании / в соответствии</b>	<b>Внесённые изменения (в каком разделе программы).</b>	<b>Кем внесены изменения Ф.И.О.</b>
15.04.2026	В соответствии с требованиями к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеобразовательных программ» в Республике Крым в 2026 году	1.1. Пояснительная записка	Данилишин Д.М. педагог дополнительного образования

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы занятий	Количество часов на изучении	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Примечание (корректировка)
1	Водное занятие. Врачебный контроль. Инструктаж по технике безопасности	2			
2	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	2			
3	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	2			
4	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	2			
5	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	2			
6	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувьрки.	2			
7	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение страховке и самостраховке	2			
8	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	2			
9	Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры с	2			

	атакующими захватами.				
10	Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение правил борьбы дзюдо	2			
11	Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Изучение и закрепление	2			
12	Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «Мельница»	2			
13	Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку	2			
14	Акробатика. Общая физическая подготовка. Развитие общих физических качеств.	2			
15	Основы техники и тактики борьбы	2			
16	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	2			
17	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	2			
18	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	2			
19	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	2			
20	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецуваза). Рычаг локтя от удержания сбоку	2			
21	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	2			

22	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
23	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	2			
24	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	2			
25	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	2			
26	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку	2			
27	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	2			
28	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	2			
29	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	2			
30	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	2			
31	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	2			
32	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку	2			
33	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	2			
34	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза.	2			

	Техника удержаний (Осаекоми-ваза).				
35	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	2			
36	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	2			
37	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра				
38	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	2			
39	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	2			
40	Учебная борьба в партере.	2			
41	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	2			
42	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	2			
43	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
44	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	2			
45	Краткие сведения о гигиене спортсмена	2			
46	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	2			
47	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).	2			
48	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	2			
49	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
50	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после	2			

	выведения из равновесия. Удержания.				
51	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	2			
52	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	2			
53	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	2			
54	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	2			
55	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	2			
56	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	2			
57	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
58	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	2			
59	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	2			
60	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	2			
61	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	2			
62	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	2			
63	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки	2			

	двумя руками.				
64	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	2			
65	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	2			
66	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	2			
67	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	2			
68	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	2			
69	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	2			
70	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2			
71	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек.Игра	2			
72	Сдача контрольных нормативов	2			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>144 часа</b>		

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивном центре состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

**Цель:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

### **Задачи:**

1. Способствовать формированию у занимающихся всех возрастов понимания значимости здоровья и успешной самореализации.
2. Формировать осознанное восприятие занимающимися ценности своего здоровья.
3. Научить обладанию эмоционально-волевой регуляции, необходимой для успешного достижения поставленных целей.
4. Развивать познавательный интерес, творческой способности занимающихся, для дальнейшего развития и самореализации личности.
5. Создавать условия для личностного развития обучающихся, расширения опыта позитивного взаимодействия с окружающим миром для повышения уровня воспитанности, укрепления здоровья детей.
6. Организовать работу по созданию условий для самовыражения и самореализации занимающихся физкультурно-спортивной направленности.

<b>№</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Возраст</b>
<b>1</b>	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивный центр	Сентябрь Май	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	6-9 лет
<b>2</b>	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	6-9 лет
<b>3</b>	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР	6-9 лет
<b>4</b>	Организация и проведение праздника посвящённого «Дню смеха»	1 апреля	методист	6-9 лет
<b>5</b>	Организация и проведение новогоднего праздника (по группам)	25-27 декабря	Педагоги дополнительного образования, методист	6-9 лет
<b>6</b>	Встреча с выпускниками спортивной школы (беседы, матчевые встречи по отделениям)	В течение года	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	6-9 лет
<b>7</b>	Размещение на сайте спортивного центр информации об участиях в соревнованиях и турнирах и достижениях занимающихся	В течение года	методист	6-9 лет
<b>8</b>	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Методист, медицинская сестра	6-9 лет
<b>9</b>	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	методист	6-9 лет
<b>10</b>	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	Июнь	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист	6-9 лет

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
11	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» (турниры, соревнования)	Февраль Март	Педагоги дополнительного образования, заместитель директора по УВР, методист, директор	6-9 лет
12	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Педагоги дополнительного образования	6-9 лет
13	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Педагоги дополнительного образования	6-9 лет
14	Консультирование	В течение года	Заместитель директора по УВР	6-9 лет
15	Индивидуальные работы с родителями	В течение года	Заместитель директора по УВР, методист, директор	6-9 лет
16	<p>Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ущерб здоровью наносимый табаком»</li> <li>• «Жизнь прекрасна без наркотиков»</li> <li>• «Спайсы в чем вред, отличие от курения»</li> <li>• «Умеешь ли ты решить свои проблемы»</li> <li>• «Алкоголь и спорт»</li> <li>• «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить»</li> <li>• Вредные сайты интернета</li> <li>• «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде</li> <li>• «Пристрастия, уносящие жизнь»</li> <li>• «Уголовная ответственность в 14 лет»</li> <li>• «Мир и терроризм»</li> </ul>	В течение года	Педагоги дополнительного образования	6-9 лет

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ**

**Тема:** Техника выполнения передней подножки

**Задачи занятия:**

1. Развитие координации, скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов
2. Обучение техническому приему Тае-оташи (передняя подножка)
3. Воспитание самостоятельности и волевых качеств.

Части занятия и время	СОДЕРЖАНИЕ	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть 5 мин.	Построение группы, приветствие, проверка присутствующих, объяснение задач занятия	5 мин.	Проверить гигиеническое состояние кимоно
Подготовительная 20 мин.	<p>Беговые упр.: с подскоками, приставным шагом, скрещивая ноги, с ускорением, спиной вперед, высоко поднимая колени; прыжки: на одной ноге (правой, левой), на двух ногах в длину. Постепенно перейти на ходьбу.</p> <p>Акробатика: кувырки вперед, назад, вперед-назад, через плечо, через плечо со страховкой, вперед со страховкой, в длину, колесо, ролл-дат, подъем разгибом.</p> <p>Построение группы в круг и выполнение обще-развивающих упр. И.П.- Стойка. Падение вперед на руки, боком, спиной. И.П. - Сидя, ноги вперед. Повороты назад, касаясь грудью ковра. И.П. - На четвереньках. Круговые вращения на коленном суставе. И.П. - Упор плечом в ковер. Вращательные движения на плече (правом, левом). И.П. - Упор головой в ковер. Перекаты на голове вперед, назад,</p>	<p>5 мин. 5 мин. 8 мин. по 5 раз 5-7 раз 5-7 раз 5-7 раз 5-7 раз 5-7 раз 2 мин. = 2 серии по 1 мин.</p>	<p>Подскок выполнять как можно выше, при движении скрестным шагом одна нога ставится попеременно то спереди, то сзади, дыхание не задерживать. При выполнении акробатических упр. обратить внимание на соблюдение группировки. Общеразвивающие упр. выполнять с большой амплитудой. Падение должно быть на согнутые руки, туловище не касаться ковра. Амплитуда выполнения - мах. Таз поднять выше. Перекаты максимально со лба до затылка. При забеганиях, голова и руки не сдвигаются с места. Скорость выполнения</p>

	<p>вправо, влево. Переход на борцовский мост, с моста в упор, забегания.</p> <p>Упражнения на скорость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отжимания;</li> <li>• складка;</li> <li>• выпрыгивания вверх колени к груди.</li> </ul>		<p>мах., с соблюдением правильности выполнения правильно</p>
<p>Основная</p> <p>55 мин.</p>	<p>Подготовительные упр. для изучения Тае-оташи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• смена ног;</li> <li>• передвижения в полуприседе, касаясь коленом ковра;</li> <li>• передвижения в полуприседе, с поворотом на 180°;</li> <li>• передвижения в полуприседе, с поворотом на 180° + кувырок через плечо.</li> </ul> <p>Объяснение (рассказ, показ) тае-оташи</p> <p>Изучение по разделениям:</p> <p>а) движения руками (учикоми)</p> <p>б) движения ногами (тай-собаки)</p> <p>Выполнение броска полностью (в медленном темпе)</p> <p>Отработка тае-оташи и исправление ошибок</p>	<p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>7 минут</p> <p>8 минут</p>	<p>Следить, чтобы ноги были согнуты и вес тела переносился попеременно с одной ноги на другую. Поворот выполнять быстро.</p> <p>Обратить внимание на мах. отворот головы. Особенно объяснить постановку опорной ноги и выбивающей. Захват сверху более удобен для начального изучения. Обратить внимание на сильный рывок руками (учикоми). Обязательно уступить дорогу, вес тела перенести на опорную ногу, а выбивающую поставить на носок. При медленном выполнении обр. внимание, чтобы движение начиналось с рук, спина прямая, ноги работали быстрее. Добиться комплексного выполнения.</p>
<p>Заключительная</p> <p>10 мин.</p>	<p>Упр. на растяжение мышц ног и рук, упр. на расслабление</p>	<p>10 мин</p>	<p>Обратить внимание на дыхание</p>